RADY PRAKTYCZNE



1. Paltocik wiosenny dla 4—5 letniej dziewczynki z białego samodziału wełnianego.
2. Paltocik dla 3—4 letniej dziewczynki z jasno zielonej wełny, guziki c. zielone.

DLA NASZEJ DZIATWY





3. Sukienka dla dziewczynki 2—3 letniej z lekkiej wełny, karczek z materiału jedwabnego.
4. Ubranko dla 2—3 letniego chłopczyka z lekkiej wełny, bluzeczka z materiału jedwabnego w deseń.



Sposoby podawania posiłków.

Dzieci, które jedzą chętnie i dużo należą obecnie do rzadkości. Natomiast wszystkie nieomal matki uskarżają się jednogłośnie, że trudno im nakłonić dzieci do spożywania posiłków.

W powszechności tego zjawiska musi tkwić jakaś głębsza przyczyna, która oczywiście wypływa od strony dzieci, ale i od strony matek nie znajduje należytego przeciwdziałania. Matki rzadko orientują się w normach ilościowych i jakościowych pokarmów jakie dzieci zjadać powinny w danym okresie ich życia. Dzięki temu popełniają błędy trojakiego rodzaju albo: 1) przekarmiają dzieci, zmuszając do jedzenia i wywołując tym samym odruchową niechęć dzieci do posiłków, albo 2) matki same stają się przyczyną niedożywienia dziecka, niedopilnowując należytego spożycia tej minimalnej ilości pożywienia, która jest niezbędna do utrzymania organizmu dziecięcego w harmonijnym procesie rozwojowym, albo wreszcie trzeci błąd najczęściej popełniany, że matki, których dzieci jedzą normalnie, zamartwiają się ich rzekomym brakiem apetytu, czym zatruwają zarówno dziecku, jak i sobie każdy posiłek.

Aby uniknąć tych błędów, każda matka powinna zaopatrzyć się w indywidualny jadłospis, ułożony dla dziecka. Jadłospis powinien być uzgodniony z lekarzem domowym i zaakceptowany na pewien, okres czasu po upływie którego powinien być ponownie skontrolowany. Po dopełnieniu warunków powyższych obowiązki matki będą się sprowadzały do: 1) najracjonalniejszego sposobu przyrządzania zaleconych potraw; 2) właściwego ich podawania, oraz 3) systematycznego i skrupulatnego przestrzegania regularności pór posiłków.

Regularność posiłków, ich smak oraz estetyczny wygląd, są niczym niezastąpionymi współczynnikami apetytu, stanowiąc jednocześnie znakomitą ochronę przed grymaszeniem i niewłaściwym zachowaniem się dziecka podczas jedzenia.

Dzieci z rozmaitych powodów grymaszą przy jedzeniu. Czasem, aby po prostu zwrócić na siebie uwagę, czasem by czymś urozmaicić sobie nudną funkcję jedzenia, kiedyindziej, gdy pragną zjeść więcej jakiejś potrawy ulubionej, w ten sposób rezerwują sobie na nią miejsce.

Jedynym wypadkiem, kiedy grymaszenie dziecka może być uwzględnione, jest jego istotne niedomaganie.

System absorbowania uwagi rozgrymaszonego dziecka jakimś interesującym opowiadaniem, aby ono jadło po prostu mechanicznie, nie zdając sobie sprawy ani co je, ani też jak je — jest z gruntu błędny, ponieważ odziera organizm dziecka z pełnych wartości trawiennych. Chcąc dobrze trawić,

trzeba jeść ze smakiem i z uczuciem łaknienia.

Nie tylko przez głód, jako objaw naturalny, wyraża się uczucie łaknienia, ale i przez t. zw. „ślinkę", która napływa do ust pobudzana apetycznym wyglądem jedzenia.

I właśnie w ten apetyczny wygląd powinien być wyposażony każdy posiłek dziecka.

Duże urozmaicenie w posiłkach stanowi nie tylko dobór potraw, ale przede wszystkim sposób ich podawania oraz dostosowanie odpowiednich naczyń stołowych do rodzaju i charakteru poszczególnych posiłków.

Śniadanie, obiad, podwieczorek i kolacja, poza uświęconą porą w ciągu dnia, powinny posiadać właściwe nakrycia. W ten sposób dziecko nie tylko przywyka do należytego posiłkowania się różnymi naczyniami, ale jednocześnie okazuje porom posiłków zainteresowanie.

Od chwili, gdy dziecko posiadło swobodę siedzenia, nie powinno być inaczej karmione jak tylko w pozycji siedzącej, ulokowane w bezpiecznym foteliku. Osoba karmiąca dziecko powinna znajdować się na wprost niego. Trzymanie dziecka podczas karmienia na kolanach jest niewskazane, Ażeby obu stronom było wygodnie, przystawiamy fotelik do ogólnego stołu, usadawiamy w nim dziecko i opuszczamy klapę. Dziecku pod bródką zawiązujemy śliniak lub serwetkę. Klapę wykładamy ceratką białą i ustawiamy naczynia ze śniadaniem. Talerz-termos do kaszki, czy owsianki, a potem mały talerzyk do bułeczki z miodem lub z marmeladą: wreszcie filiżankę na spodku z odpowiednim do talerzyka deseniem—do mleczka, czy kawy.

Doskonałą nowość stanowią tace dziecięce, które ustawione na stole, w miejscu gdzie klapa fotelika dotyka stołu, tworzą jakby przedłużenie tej klapy. W ten sposób dziecko ma zapewnioną dla siebie większą swobodę i nie ma obawy, że pobrudzi ogólne nakrycie. Podczas obiadu dziecka na takiej tacy ustawiamy naczynia, rondelki lub półmiseczki, salaterki z potrawami przygotowanymi dla maleństwa. Z tych naczyń nakładamy mu po trochu na talerzyki przestrzegając, aby dziecko raczej kilkakrotnie dobierało, aniżeli pozostawiało resztki niedojedzone na talerzu.

Nakrycie obiadowe: talerz głęboki, płaski (oba mogą być termosy) i miseczka pod leguminę, powinny być z fajansu lub porcelany, zdobionej motywami zaczerpniętymi ze świata roślinnego lub zwierzęcego. To daje temat do rozwijania wyobraźni dziecka i do pogadanek, prowadzonych „od niechcenia" podczas posiłków.

Gdy dziecko jest nieco starsze może jadać przy swoim stoliczku, ulokowane w małym krzesełeczku. Wtedy stoliczek dobrze jest nakrywać bibułkowym obruskiem, imitującym letni ogrodowy obrus. Koszt takiego obruska wraz z 6 serwetkami wynosi 35 groszy. Można więc sobie na taki wydatek pozwolić a dziecko znakomicie przyzwyczaja się do schludności podczas jedzenia, a nawet wprawprawia w czynnościach domowych, usiłując współdziałać przy nakrywaniu.

Potrawy składające się na dania o-

biadowe powinny być obmyślane zawczasu nie tylko w smaku, ale i w kolorze. Jeśli dajemy dziecku barszcz czerwony na zupę, to nie należy tego dnia dawać mu buraczków na jarzynę lub kisielku żurawinowego na deser.

Gdy zupa jest czerwona, dajmy na jarzynę szpinak, brukselkę z kartofelkami puré, a na słodkie np. galaretkę cytrynową, albo krem z kakao. Gdy znów zupa jest biała, choćby cytrynowa, to na jarzynę dajmy marchewkę z grzanką a nie kalafior. Jeśli kalafior, czy bulwy dajemu dziecku na drugie danie, to wystrzegajmy się białej leguminy np. kremu z kaszki manny, czy ze słodkiej śmietanki, bo monotonia barw potraw następujących po sobie, zabija apetyt.

Dziecko, dokąd nie może jeść tego wszystkiego co jedzą przy stole dorośli, powinno jadać oddzielnie. Z tego choćby względu, aby dorośli mogli jeść spokojnie, a dziecko, aby nie ugruntowywało w sobie przekonania że ono ma prawo do jakichś specjalnych wymyślnych potraw, czy „osóbek".

Zasadniczo dziecko w miarę czasu i rozwoju powinno być przyzwyczajane do wszelkich potraw i powinno wszystko lubić!

Podczas jedzenia trzeba dbać, aby dziecko nie ubabrało się jedzeniem samo i nie zmieszało wszystkiego na talerzu w ten sposób, aby potrawy zatraciły swą odrębność. Podczas podwieczorku można zamiast zastawy fajansowej używać szklanej. Mała szklaneczka, talerzyk, miseczka najlepiej ze szkła nietłukącego się, dadzą dziecku miłe wrażenie odmiany.

Dużą atrakcję stanowi też podstawka do jajka, jakiś ciekawy grzybek lub szyszka do słodzenia cukrem pudrem, a przy kolacji specjalny kubek na mleczko ze śpiącym kotem, pieskiem lub krasnoludkiem.

Noże i widelce wyłącznie z nierdzewnej stali powinny jak najpóźniej dostać się do rąk dziecka. Długo służyć mu mogą trzy wymiary łyżeczek: deserowa, od herbaty i od czarnej kawy.

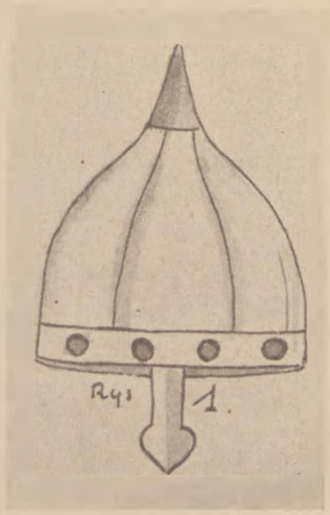
Jadłospisy dziecka muszą być urozmaicone i nie mogą powtarzać się okresowo z ustaloną kolejnością, bo to nuży. O ile dziecku z całą słusznością nie pozwalamy grymasić, wybredzać lub dla fantazji nie jadać czegokolwiek — to jednak obowiązani jesteśmy znać jego gusty i apetyt oraz z nimi się liczyć — ponieważ często bardzo utajona potrzeba organizmu tą drogą daje znać o konieczności jej zaspokojenia.

Maria Ankiewiczowa.

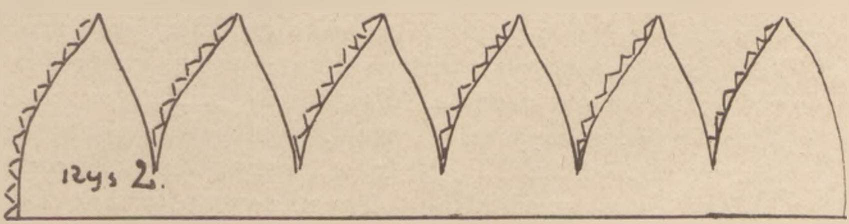
Nasza forma bibułkowa.

Hełm rycerski.

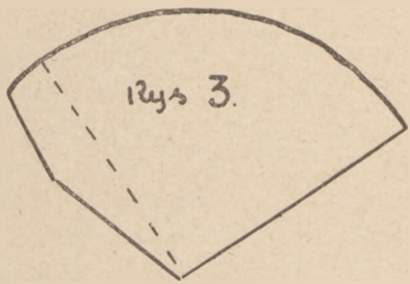
Hełm uwidoczniony na *rys. 1* składa się z 4 części. Właściwy hełm *rys. 2.*, opaska, szpic *rys. 3* i *nano-*



śnik rys. 4. Cienką elastyczną tekturkę oklejamy błyszczącym srebrnym papierem i odrysowujemy na niej



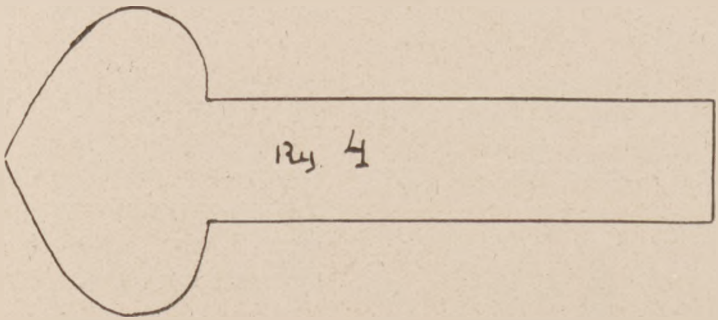
dokładnie formę bibułkową chełmu. Po jednej stronie stożków dorysowujemy ząbki szer. 1 cm dla sklejenia całości. Wycinamy teraz całą formę. Brzeg przy ząbkach zlekka nacinamy, zaginamy i sklejamy poszczególne stożki razem. Opaskę robimy z podłużnego paska tektury szer. 3 cm, oklejonego złotym papierem. Paskiem tym oklejamy



hełm dookoła. Opaskę można ozdobić, naklejając na nią posrebrzone drewniane formy na guziki, lub kółka wycięte ze srebrnego papieru. Na wierzchołek hełmu naklejamy szpic, który wycinamy ze złotego

mu została dostosowana do głowy dziecka o obwodzie 50 cm. Jeżeli głowa dziecka ma obwód większy, lub mniejszy, formę należy odpowiednio

papieru podług rys. 3 i odpowiednio sklejamy. Wreszcie z tekturki oklejonej srebrnym papierem wycinamy według załączonego rys. 4 nanośnik, zginamy go przez połowę i przyklejamy do chełmu od spodu, tak, ażeby całkowicie przykrywał nosek dziecka. Forma bibułkowa hełmu zmniejszyć lub powiększyć. Zamiast zakończenia chełmu szpicem możemy na wierzchu pozostawić otwór który okleimy złotym papierem i w otworze tym umieszczamy pióropusz z kolorowej bibułki ciętej w wąskie paski.



M. Piotrowska.

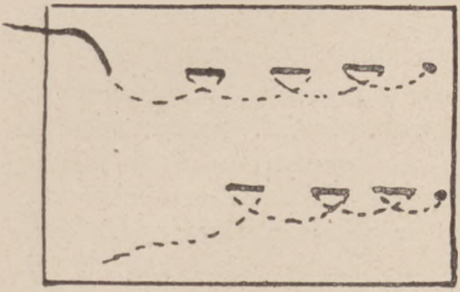
Uczmy się szycia.

Ściegi ręczne.

Pismo nasze dąży do tego, abyśmy tanim kosztem ubierały gustownie nasze pociechy. Wobec tego, rozpoczęty cykl nauki szycia w N 1, 5 i 6 Mł. M. będziemy kontynuować aż do wyczerpania. Jeśli w związku z tym wyłonią się jakieś niejasności, prosimy kierować zapytania.

Dzieci tak szybko rosną, że z konieczności ograniczamy wydatki na ich ubiór. Przez to spotykamy tak wiele dzieci o zaniedbanym wyglądzie, co ujemnie wpływa na ich samopoczucie. Tymczasem, szyjąc same, możemy je tanim kosztem (a często bez) ubrać czy to, przerabiając naszą garderobę, czy ze starszych— na młodsze dzieci, jeśli nas nie stać na kupno nowego materiału, lub niedowierzamy własnym umiejętnościom. Nie usprawiedliwiajmy się brakiem maszyny lecz zastąpmy ją szyciem ręcznym, gdyż nawet w warunkach normalnych połowa pracy przypada na szycie ręczne, a wytworne elegantki cenią pracę ręczną jako najbardziej wykwintną. Szycie maszynowe przy zeszywaniu szwów za-

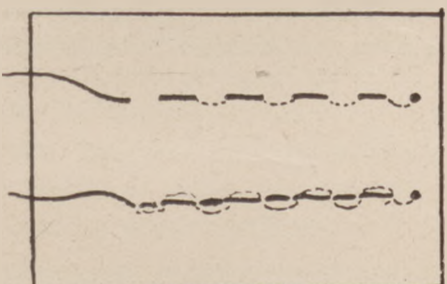
stąpimy dwoma rodzajami ściegów, z których podany na Rys. 1 jako mocniejszy zastosować przy bieliźnie i sukienkach do częstego prania. Ścieg



RYS 1

ten, zwany „za igłą“ szyjemy w ten sposób, że nabieramy igłą na 4 mm. materiału, wyciągamy igłę i wkłuwamy, wracając do połowy dłg., zrobionego poprzednio ściegu (na 2 mm). W podobny sposób wykonywamy stebnówkę ręczną; różnica polega na tym, że drugie wkłucie igły dajemy nie w połowie lecz w końcu ściegu. Ten sposób jest mocniejszy i można go stosować przy szyciu bielizny.

Ścieg podany na Rys. 2 nazywa-



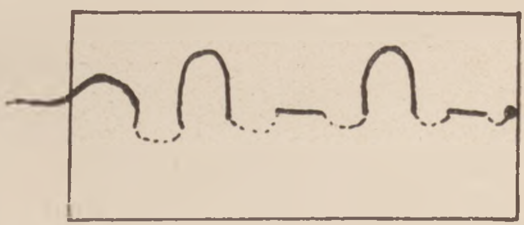
RYS 2

my „przed igłą“ i szyjemy go dwa razy. Pierwszy raz zwyczajnie, jak do marszczenia (drobno), drugi — po tym samym szyciu w miejsca puste kładąc nitkę. Szycie wypada na dwie strony jednakowo, podobne jest do maszynowego. Jest to sposób szybki, dostatecznie mocny; znajduje zastosowanie w tych sztukach, które się pierze ostrożnie, bez tarcia np. aksamity, wełenki.

Chcąc w naszej pracy otrzymywać wyniki zadawalniające, musimy postępować zgodnie z podawanymi wskazówkami, a światek milusińskich zakwitnie pięknymi strojami.

Po przykrajaniu sztuki nie należy form odpinać lecz oznaczyć je na materiale, posługując się jednym z podanych sposobów:

1. pętelkowanie, które stosujemy w materiałach grubszych (np. wełny flanele) otrzymujemy przez fastrygowanie dwuch materiałów (ściegi drobne na $^1/_2$ — 1 cm), zostawiając na każdym czwartym ściegu pętelkę dłg 2 — 3 cm.



RYS 3

Następnie cały szew rozciągamy, przez co z dużych pętelek utworzy się szereg drobnych, które rozcinamy (ostrożnie gdyż łatwo zaciąć materiał) otrzymując w ten sposób oznaczenie konturu formy przez wystające, poprzecinane nitki;

2. Potrójne fastrygowanie stosujemy w cieńszych materiałach (pętelki wypadają) dla dokładnego oznaczenia trudniejszych linij, np. karczki w zęby, trudne cięcia na skosach itp. Fastrygujemy dwa materiały przy formie ściegami $1^1/_2$ — 2 cm. dłg., następnie, podsuwając palec między ściegi, oznaczamy jedną połowę sukienki a potem drugą. Następnie usuwamy pierwszą fastrygę, która łączy dwa materiały i pozostaje rysunek formy na materiale, zrobiony fastrygą. To pierwsze (z trzech) fastrygowanie można zastąpić szpilkami lecz osobom nie posiadającym wprawy niewiele to oszczędzi czasu;

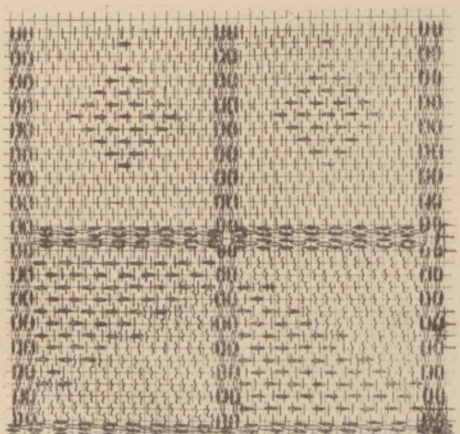
3. radełkowanie t. j. dziurkowanie konturu formy na materiale za pomocą t. zw. radełka krawieckiego, stosujemy tylko przy płótnach, batystach, zefirach, markizetach, opalach i kretonach nie bardzo wzorzystych. Pod radełkowany materiał podsuwać tekturę, żeby nie niszczyć stołu.

Przy oznaczaniu formy uwzględnić zawsze środki przodu i tyłu, bez tego nie przystępować do dalszej pracy. Na dokładne oznaczenie formy nie żałować czasu, gdyż to w znacznej mierze pracę ułatwi. Do przypinania form używać szpilek cienkich. Do oznaczania i fastrygowania używać bawełny miękkiej a specjalnie do aksamitów i jedwabi—nitki jedwabnej lub bawełnianej od cerowania pończoch.

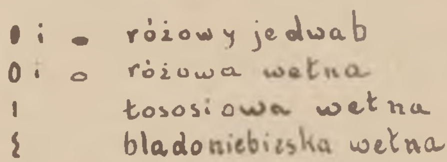
J. Kinsnerowa.

Dla małych dziewczynek.

Wszystkie sukienusie z załączonej tablicy na str 279 robimy z resztek, które napewno każda z nas przechowuje czy to w którejś z szuflad, albo w worku do wełen.

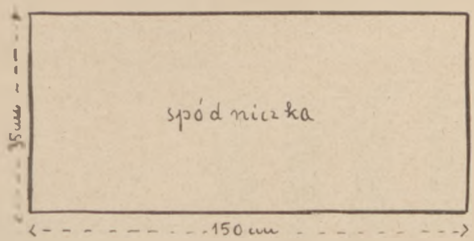


Nr. 1. Sukieneczkę tę kroimy według formy z grubego tiulu. Każdą

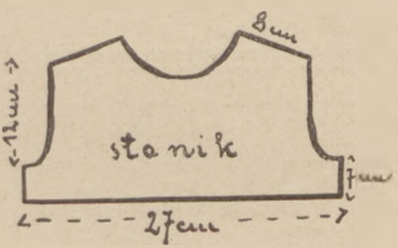


część oddzielnie przeciągamy zupełnie zwyczajnie igiełką z kolorową wełną. Podaję obok dokładny wzór, jak należy przeciągnąć. Podaję również kolory. Po wyhaftowaniu prasujemy

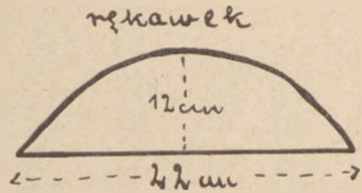
wszystkie części i zeszywamy je na maszynie. Brzegi u dołu, u rękawków i przy szyjce zawijamy i obrabiamy 2-ma rzędami półsłupków. Zapinamy sukieneczkę z tyłu na dwa guziczki.



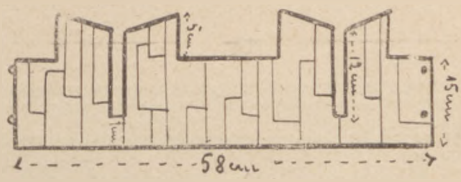
Do prześlicznej tej sukienki potrzeba nam bronzowej, beżowej i granatowej niezbyt grubej wełny oraz trochę czerwonego jedwabiu. Szydeł. Nr 2½. Sukienka składa się z dwuch części: spódnicy i karczka.



Spódniczkę zaczynamy od dołu łańcuszkiem 95 cm długim. Robimy słupkami (jeden raz narzucić) 3 rzędy kolorem bronzowym. Następnie zmieniamy kolor na beige i szydełkujemy 32 cm prosto w górę naokoło. Karczek zrobiony jest z jednego kawałka. Przed rozpoczęciem karczka, wykrajamy sobie formę z papieru do której, robiąc, stale przykładamy robótkę. Zaczynamy od tyłu. Deseń kom-



binujemy mniej więcej w ten sposób, jak to pokazuję na rysunku. Uważamy ażeby kolory bronz, beige, granat i czerwony dobrze ze sobą harmonizowały. Po skończeniu kar-



czka zeszywamy ramiona. Paszki obrabiamy 4-ma rzędami słupków co tworzy rękawki. Dekolcik obrabiamy półsłupkami. Karczek przyszywamy do spódniczki, którą poprzednio lekko marszczymy. Sukieneczkę zapinamy z tyłu na 2 szklane guziczki.

E. Z.



Redakcja i Administracja: Litewska 16. Tel. 9-41-00. Konto P.K.O. 14.555

Prenumerata „MŁODEJ MATKI" płatna tylko z góry:

W kraju: rocznie zł. 10.—, półrocznie zł. 5.—, kwartalnie zł. 2.50.

Za granicą: rocznie zł. 15.—, półrocznie zł. 7.50.

Prenumeratę dwutygodnika „MŁODA MATKA" przyjmują wszystkie księgarnie oraz urzędy pocztowe w kraju i za granicą.

Rękopisów Redakcja nie zwraca.

Redaktorka L. Czechowska przyjmuje interesantów w środy od godz. 15½ do 16½.

Wydawca: Polski Komitet Opieki nad Dzieckiem.

Redaktorzy: Dr R. Barański i L. Czechowska.

Drukarnia Wydawnicza. Warszawa, Kacza 15, tel. 605-46.